|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 день** |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 0 | 0 | 0.07 | 0.1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5.8 | 6.7 | 30.2 | 203.8 | 0 | 0.5 | 0 | 0.9 | 113.3 | 16.9 | 96.3 | 0.4 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0 | 15.0 | 60.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10.7 | 5.4 | 7.4 | 0.7 | 430 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 9.5 | 6.5 | 32.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **9.9** | **16.5** | **71.0** | **470.3** | **0.1** | **0.5** | **0.07** | **1.0** | **134.5** | **28.8** | **138.2** | **1.6** |  |  |
| **II Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 18.2 | 12.1 | 16.4 | 250.3 | 0 | 0.2 | 0.1 | 1.4 | 142.7 | 23.0 | 192.4 | 0.8 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.2 | 0 | 15.0 | 60.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 6.8 | 7.4 | 0.7 | 376 | 2011 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **19.0** | **12.7** | **46.1** | **381.3** | **0** | **15.2** | **0.1** | **2.3** | **184.2** | **41.8** | **216.3** | **4.8** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 1 | 0.1 | 9.0 | 41.6 | 0 | 1.5 | 1.5 | 0.5 | 35.3 | 26.3 | 38 | 0.7 | 41 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/25 | 6.1 | 4.0 | 14.8 | 120.0 | 0.1 | 7.4 | 0.2 | 0.6 | 35.6 | 33.7 | 114.0 | 1.3 | 106 | 2011 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 70/5 | 8.5 | 13.9 | 9.6 | 197.5 | 0 | 1 | 0 | 2.2 | 18.0 | 16.1 | 98.2 | 1.8 | 274 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 205 | 4.0 | 13.8 | 23.0 | 233.7 | 0.1 | 15.4 | 0.7 | 0.6 | 59.6 | 38.4 | 94.3 | 1.8 | 143 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.5 | 0.1 | 27.4 | 112.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24.2 | 9.7 | 23.2 | 0.5 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 71 | 5.3 | 2.1 | 36.5 | 186 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.5 | 9.2 | 46.2 | 0.7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **956** | **28.7** | **34.4** | **141.5** | **993.4** | **0.4** | **25.3** | **2.4** | **5.0** | **195.2** | **142.9** | **457.4** | **8.8** |  |  |
| **Полдник** |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 10.4 | 14.7 | 30.5 | 295.5 | 0.3 | 0 | 0 | 1.0 | 24.1 | 18.5 | 135.0 | 1.4 | 701 | 1996 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | 2.5 | 389 | 2011 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.5 | 0.5 | 12.9 | 62 | 0 | 13.2 | 0 | 0.8 | 21.1 | 10.6 | 14.5 | 2.9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **11.9** | **15.4** | **63.0** | **440.9** | **0.3** | **14.8** | **0** | **1.8** | **57.8** | **36.3** | **162.1** | **6.8** |  |  |
| **Ужин** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 2 | 12.6 | 0 | 13.1 | 0.1 | 0.2 | 7.3 | 10.5 | 13.6 | 0.5 |  | 2008 |
| Тефтели из печени и риса | 70/50 | 8.3 | 11.4 | 10.4 | 185.9 | 0.1 | 5.8 | 2.5 | 2.3 | 15.4 | 13.5 | 129.4 | 2.6 | 290 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180/5 | 3.9 | 6.3 | 25.7 | 174.3 | 0.2 | 12.5 | 0 | 0.3 | 45.1 | 35.3 | 102.9 | 1.4 | 335 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0 | 15.1 | 61.9 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 12.2 | 5.9 | 8.2 | 0.7 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 71 | 5.3 | 2.1 | 36.5 | 186 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.5 | 9.2 | 46.2 | 0.7 |  | 2008 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 0.5 |  | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5.4 | 4.9 | 8.7 | 109.6 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 0 | 204 | 22.4 | 152 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **27.8** | **26.2** | **142.8** | **938.5** | **0.6** | **32.7** | **2.7** | **3.9** | **311.3** | **109.3** | **506.6** | **8.4** |  |  |
| **Всего за день:** | **97.3** | **105.2** | **464.4** | **3224.4** | **1.4** | **88.5** | **5.27** | **14.0** | **883.0** | **359.1** | **1480.6** | **30.4** |  |  |